

## スタジオ・プール プログラム

2026/1/4~

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ 10:30~11:00 杉山 AccelZ コアバランス 15分間換気 11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山 15分間換気 12:15~13:00 ヨガ TATSUYA	プール 11:15~11:45 アクアピクス 古川 11:30~12:15 ZUMBA 萩原 12:25~13:10 AccelZ シェイプ 杉山	スタジオ 10:30~11:15 ヨガ 青木 11:15~11:45 ジョギング 上田 11:30~12:15 初級クロール 大川 12:25~13:00 AccelZ シェイプ 杉山	プール 10:30~11:15 エンジョイ健康エアロ 嵐田 11:15~11:45 ルーシーダットン 藤井 12:25~12:55 平泳ぎ 大川 12:30~13:00 ラディカルパワー30 小沼	スタジオ 10:30~11:15 ZUMBA 茅根 11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな 11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川 12:15~13:00 ピラティス 杉山 14:30~15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎 16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン) 17:45~19:00 Jr. バレエ ポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎 18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気 19:15~20:00 ボディコンバット45 小沼 20:00~20:30 アクアピクス 大川 20:15~21:00 ボディアタック45 安達 20:40~21:10 クロール 大川	プール 11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな 11:30~12:00 クロール 小沼 12:25~12:55 背泳ぎ 小沼 13:15~14:00 はすまないエアロ 押野 14:15~15:00 ボディメイク 押野 15:15~16:00 ボディケア 押野 18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気 19:15~20:00 ファイドウ45 遠藤 20:00~20:30 8・22日 平泳ぎ 15・29日 バタフライ 古川 20:15~21:00 ヨガ 川又 20:35~21:05 インターバル 古川
10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00~17:00 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1~2レーン となります 12:15~13:00 すっきり爽快エアロ 安達 13:15~14:00 はすまないエアロ 押野 14:15~15:00 ボディメイク 押野 15:15~16:00 ボディケア 押野 18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気 19:15~20:00 ボディコンバット45 杉山 20:00~20:30 8・22日 平泳ぎ 15・29日 バタフライ 古川 20:15~21:00 ヨガ 川又 20:35~21:05 インターバル 古川	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館
10:30~11:15 ヨガ 青木 11:15~11:45 ジョギング 上田 11:30~12:15 初級クロール 大川 12:25~13:00 AccelZ シェイプ 杉山	10:30~11:15 エンジョイ健康エアロ 嵐田 11:15~11:45 ルーシーダットン 藤井 12:25~12:55 平泳ぎ 大川 12:30~13:00 ラディカルパワー30 小沼	10:30~11:15 ZUMBA 茅根 11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな 11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川 12:15~13:00 ピラティス 杉山 14:30~15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎 16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン) 17:45~19:00 Jr. バレエ ポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎 18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気 19:15~20:00 ファイドウ45 遠藤 20:00~20:30 8・22日 平泳ぎ 15・29日 バタフライ 古川 20:15~21:00 ヨガ 川又 20:35~21:05 インターバル 古川	10:30~11:15 ZUMBA 茅根 11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな 11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川 12:15~13:00 ピラティス 杉山 14:30~15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎 16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン) 17:45~19:00 Jr. バレエ ポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎 18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気 19:15~20:00 ファイドウ45 遠藤 20:00~20:30 8・22日 平泳ぎ 15・29日 バタフライ 古川 20:15~21:00 ヨガ 川又 20:35~21:05 インターバル 古川	10:30~11:15 ヨガ 青木 11:15~11:45 ジョギング 上田 11:30~12:15 初級クロール 大川 12:25~13:00 AccelZ シェイプ 杉山	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館
10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 22:00閉館



■営業時間  
火～金 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日/祝日 10:00～18:00

※こまめに水分補給を行いましょう。

器具を使用するクラスのみ整理券を10分前に配布致します。配布場所は、2階ラウンジとなります。